积极身体意象的前因后果及其提升策略*

杨超[1] 董之婕[1] 闻浩言[1] 周一舟[2] 王艳丽[3] 袁方舟[1]

([1]贵州师范大学心理学院，贵阳 550025) ([2]重庆师范大学教育科学学院，重庆 401331)

([3]江苏师范大学教育科学学院，徐州 221116)

摘 要 积极身体意象是指个体对自己身体的认知接纳和独特性与功能性的欣赏，以及对身体评价信息的积极加工与保护，对个体具有内外增益的作用。以生物-心理-社会模型以及身体意象的操作性定义为理论框架，研究发现积极身体意象受到性别、年龄及身体质量指数等生物因素，人格因素、认知方式与内感受等心理因素以及重要他人、大众媒体及价值观念等社会文化因素的影响，对个体的身体认知、情绪体验及行为调控具有保护作用，其中，身体质量指数、神经质及感知来自重要他人和大众媒体的压力具有凸显性，心理因素与社会文化因素对个体积极身体意象的影响大于生物因素。同时，功能性聚焦干预和基于自我同情的干预成为了当前使用最多的两种提升策略，前者的有效性更强，而后者的应用与推广更具优势。未来研究可以基于交叉理论，丰富积极身体意象的理论模型，探究其发展特点与发生机制，优化提升策略的内容与适用性并注意家庭因素的防治作用，助推积极身体意象的中国化研究。

关键词 积极身体意象，消极身体意象，提升策略

1 引言

身体意象(body image)是指个体对自己身体的心理图画, 包括对自己身体的认知、情感体验及相应的行为调控(陈红, 2006)，分为积极身体意象(positive body image)和消极身体意象(negative body image)，前者是指个体对身体的爱、尊重和接受(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)，而后者则指个体对身体的不尊重、不满意或羞耻(Gattario & Frisén, 2019)，且两者不存在负向的线性关系(Wood-Barcalow et al., 2010)。早期研究多聚焦于消极身体意象的预防与改善，随着积极心理学的兴起，研究者们意识到积极身体意象与消极身体意象并非身体意象的两极。

近年来，国外学者对积极身体意象进行了大量的研究(Rodgers et al., 2021; Swami et al., 2021; Tylka, 2012)，而国内的相关研究相对较少，未见系统的论述。研究发现积极身体意象有益于个体的身心发展(陈曦梅等, 2020)。如更多的健康行为(Avalos et al., 2005)与亲社会行为(Tylka, 2012)、更高的身体满意度(Webb et al., 2015)及更强的责任心(Allen & Walter, 2016)。可见，积极身体意象对个体具有内外增益的作用，有利于宏观生态系统的健康发展。

*收稿日期：2022-08-28

* 贵州省教育厅青年科技人才成长项目(黔教合 KY 字[2022]161 号)；贵州师范大学博士科研启动项目(GZNUD[2019]28 号)。

通信作者：杨超，E-mail：yangchaopsy632@163.com

袁方舟，E-mail：gznuark@126.com

为引导研究者们对身体意象研究的积极视角转变，助推人们的身心健康与自我完善，本研究对积极身体意象进行了概述，梳理了积极身体意象的影响因素、保护作用以及提升策略，并对未来的研究方向进行了展望，以期为积极身体意象的中国化研究提供一定的理论参考。

2 积极身体意象的内涵与评估

积极身体意象最初被定义为身体意象连续体的右端点，与消极身体意象相对立(Striegel-Moore & Cachelin, 1999)。然而，Williams 等(2004)的研究驳斥了该观点，聚类分析发现身体意象可分为三种类别，其中，规范性身体意象不满组与消极身体意象组的身体不满意程度相近，但后者的体像功能障碍更严重，即受到体像的情绪困扰程度更高，认为体像对生活质量的负面影响更大，相比较而言，积极身体意象组对自己的外表相对满意，很少受到体像的情绪困扰，并认为体像对自己的生活质量有着积极的促进作用。同时，研究发现消极身体意象被解构后，并不会自动构建积极的身体意象(Tylka, 2012)。即人们只是不再讨厌自己的身体，却难以尊重并欣赏自己的身体。

可见，积极身体意象并非消极身体意象的反义词，它有着自己的特征。Avalos 等(2005)最早对积极身体意象的特征进行了阐释，包括(1)对身体的正面评价(不管实际的身体外表如何)；(2)对身体的接受(包括体重、体型以及缺陷)；(3)对身体的尊重(关注身体的需要并采取健康的行为方式)；(4)对身体的保护(拒绝媒体的理想体像)等属性。接着，Wood-Barcalow 等(2010)通过对专家和学生的访谈，拓展了 Avalos 等人的观点，认为积极身体意象使人们能够(1)欣赏自己身体的独特性和功能性；(2)接受甚至赞美自己的身体(包括与社会理想体型不符的部位)；(3)对自己的身体感到美好、满意、自信和快乐；(4)关注优点；(5)注重身体需求；(6)以保护身体的方式加工信息(如内化积极信息，拒绝或重构消极信息)。随后，Tylka(2012)将积极身体意象的特征归纳为三类，即核心特征(包括身体欣赏、身体接纳和爱、美的广义定义、内在积极性、以保护身体的方式过滤信息等属性)、促进或维持积极身体意象的特征(如媒体素养，即抵御媒体瘦理想体像与外貌比较影响的能力)以及积极身体意象的效用特征(如自信和亲社会行为)。并对核心特征进行了补充，增加了适应性外表投资的属性(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。尽管以上属性的丰富缺乏量化研究的佐证，但是研究者们认为积极身体意象应该是一个多维的结构，而不是以身体满意度为评估指标的单维结构(Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Webb et al., 2015)。综上，本研究认为积极身体意象是指个体对自己身体的认知接纳和独特性与功能性的欣赏，以及对身体评价信息的积极加工与保护。

以积极身体意象的特征为基础，Avalos 等(2005)最早对积极身体意象进行了量化，开发了单维的《身体欣赏量表》(body appreciation scale, BAS)，以反映个体对身体无条件的认可和尊重，并用广义的“身体欣赏”涵盖了积极身体意象的四个属性。而这与核心特征

中狭义的“身体欣赏”(指对身体特征、功能与健康的感激之情)有着范畴的大小之别(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。尽管 BAS 具有良好的跨文化适用性(Casale et al., 2021; Swami et al., 2021)，但是它并不能全面测定 Tylka 和 Wood-Barcalow(2015)的质性研究中所阐释的积极身体意象的所有属性，如对美的广义定义与内在积极性的评估。与此同时，单维的 BAS 与多维的理论构念(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)以及身体意象的操作性定义(陈红, 2006)还存在一定的结构差异，未来研究应结合质性研究与量化研究完善积极身体意象的评估工具加深人们对其内涵与结构的了解。

3 积极身体意象的影响因素

尽管史攀等(2020)对消极身体意象的影响因素进行了阐述，但是积极身体意象与消极身体意象是两个不同的概念，有关消极身体意象的研究结论不一定适用于对积极身体意象发生机制的解释。生物-心理-社会模型(biopsychosocial model)作为一种理论框架，对身体意象的影响因素具有描述与预测的作用(Ricciardelli et al., 2003)。以该模型为依据的研究分为两类，一类为理论研究，旨在对变量的影响因素进行多维的描述，更好地提炼出各影响因素的核心影响因子，如有关神经性厌食症的生物-心理-社会模型的理论研究(蒲佳佳, Jackson, 2016)；另一类为实证研究，旨在建构生物-心理-社会的结构方程模型，对因素的效应大小进行比较并检验模型的拟合程度，如有关产后女性身体意象的生物-心理-社会模型的实证研究(Welsh, 2009)。基于此，本研究拟对积极身体意象的影响因素进行生物-心理-社会模型的理论研究，以期为后续的实证研究奠定基础。

3.1 生物因素

3.1.1 性别

跨文化研究发现，男性比女性拥有更积极的身体意象(马敬华等, 2020; Casale et al., 2021; Swami et al., 2021)。Swami 等(2008)认为，这种性别差异可能缘于男性相对灵活的理想外表，以及社会文化规范对男性能力的重视，且男性可能有更多的机会获得有益于积极身体意象的社会和个人资源。同时，研究发现，来自男性伴侣的负面评价是女性形成消极身体意象的压力源之一(McLaren et al., 2004)，而拥有积极身体意象的男性可能更欣赏女性的身体，对女性的审美也更加多元化(Tiggemann, 2015)。此外，跨性别激素治疗研究发现，当个体的生理性别与期望性别趋于一致时，其身体意象越积极(Corda et al., 2016)。目前，积极身体意象的相关研究主要集中于女性，未来研究应注意积极身体意象的性别差异，特别是拥有积极身体意象的男性对女性积极身体意象建构的促进作用以及与性别有关的生物指标(如性激素等)对积极身体意象可能的影响机制。

3.1.2 年龄

积极身体意象源于女大学生的研究，而后拓展至其他年龄层中。Tiggemann 和 McCourt(2013)发现，女性的积极身体意象与年龄正相关。这一结果似乎与常识相悖，即随

着生理年龄的增加，衰老意味着外表的消极变化(如体重增加、皮肤松弛等)。但是对于年长女性而言，积极身体意象可能意味着对自己健康和身体机能的重视，进而接受身体的自然衰老。同时，诸如建立事业、构建人际关系等经历可能有助于年长女性根据自己的内在品质来定义自身能力(Tiggemann & Lynch, 2001)，并使用认知重评策略来应对身体的不完美(Webster & Tiggemann, 2003)。

值得注意的是，尽管女性的积极身体意象随着年龄的增长而增加，但对身体的不满意却保持不变(Tiggemann & McCourt, 2013)，即积极身体意象与消极身体意象并不存在线性的负向关系。此外，相比于年轻女性，年长女性的积极身体意象与身体不满意的负相关强度更弱(Bellard et al., 2021)。综上，尽管随着年龄的增长，女性可能会对自己的身体感到某种程度的不满，但同时也会以其他补偿机制来尊重和欣赏自己的身体。

3.1.3 身体质量指数

身体质量指数(body mass index, BMI)通常被用来衡量个体的肥胖程度，它是影响身体意象的一个重要生物指标(Calzo et al., 2012)。研究发现，BMI 与积极身体意象负相关(Satinsky et al., 2012; Swami et al., 2018)。相比于其他生物指标(如心率变异性)，BMI 易于根据被试对身高与体重的自我报告而计算得出。在没有其他测量方法的情况下，BMI 可以作为大样本调查中被试实际体型的适宜评定指标。相比较而言，BMI 比性别和年龄与积极身体意象具有更强的相关关系，是一个更强的预测因子(Webb et al., 2015; Swami et al., 2018)。未来研究应注意对 BMI 的数据采集，探究 BMI 与其他变量(如自尊、执行功能)的关系及其对积极身体意象的共同影响。

3.2 心理因素

3.2.1 人格因素

研究发现，大五人格在积极身体意象的形成过程中起着预测或保护作用。Swami 和 Hadji-Michael 等(2008)以性别为调节变量，发现低神经质与高外倾性能正向预测个体的积极身体意象水平。且神经质的预测性更强与稳定(Swami et al., 2013)。随后，Allen 和 Walter (2016)梳理了大五人格与身体意象的关系，发现积极身体意象可能还与责任心有关。尽管高责任心的人更倾向于认可社会惯例(Roberts et al., 2014)，但其高自信的特点也促使了主体对理想体像的拒绝(Roberts & Good, 2010)。具体而言，高责任心的个体有着更多的健康饮食习惯和更高的生理健康水平(Hakulinen et al., 2015; Lunn et al., 2014)，这有助于主体积极身体意象的形成与维持。未来研究应注意神经质的作用，加深人格对积极身体意象影响的纵向探索。

3.2.2 认知方式

个体的认知方式决定了主体在处理外貌信息时的认知资源分配与策略选择(Gestsdottir & Lerner, 2008)。Wood-Barcalow 等(2010)提出的“保护性过滤”机制是促进和维持积极身体意象的可能的方式。通过该机制，大脑以自我保护的方式加工关于外表的信息，并过滤

掉有害的负面信息。值得注意的是，在 Wood-Barcalow 等(2010)的质性研究中，80%的积极身体意象者表示曾在青春期产生过消极身体意象，但通过认知转变克服了该问题。具体转变策略包括分析、抵制和挑战媒体理想体像的内化，进而接受一个更具包容性和多样性的“美”的定义等。这一结果与 Tiggemann(2015)的观点一致。时间进程上，个体的消极身体意象通常会先于积极身体意象出现，研究发现女孩在 6 岁左右便产生了追求苗条的动机(Dohnt & Tiggemann, 2006)。可认为积极身体意象的构建可能是个体在认知发展进程中的有意识选择，首先需要主动转变认知方式以抵制既存的消极身体意象，而后需要“保护性过滤”机制的参与。未来研究需要厘清消极身体意象到积极身体意象的认知加工转变机制。

3.2.3 内感受

内感受(interoception)是指个体对身体内部状态的觉知，包括内感受精确性、内感受敏感性以及内感受觉知三种成分(Garfinkel et al., 2015)。其中，内感受精准性常用心跳知觉能力作为衡量标准，内感受敏感性则指个体对内部过程的主观体验，常用《身体觉知问卷》进行自我评估，而内感受觉知是对内感受精确性的一种元认知意识(张静, 陈巍, 2021)。研究发现，内感受与身体意象相关联(Badoud & Tsakiris, 2017)。其中，内感受精确性与身体不满意度负相关(Emanuelsen et al., 2015)。内感受精确性越高的个体，更容易维持稳定的身体自我的表征，其情绪稳定性更好(张静, 陈巍, 2021)，其积极身体意象水平越高(Duschek et al., 2015)。未来研究可通过心跳知觉任务训练，促进个体对身体内部线索的觉知，并探讨内感受三种成分对积极身体意象的协同作用。

3.3 社会文化因素

3.3.1 重要他人

重要他人(尤其是父母)在个体身体意象的建构中具有重要的引导作用(李晴晴, 刘毅, 2018)，且研究结论具有跨文化一致性(Andrew et al., 2014; Wood-Barcalow et al., 2010)。具体而言，来自他人的身体接受，即感知重要他人(如父母、伴侣、朋友)接纳自己的身体、重视自己的能力特质，对构建个体的积极身体意象非常重要。当个体直接(如得到关于外表的正面评价)或间接(如个性、能力、创造力等内在特质得到更多的关注)感知到来自他人的身体接受时，会弱化满足他人外表期望的需求，进而将更多的认知资源赋予对身体内部感觉和身体功能的关注(Avalos & Tylka, 2006)。更为重要的是主体与重要他人存在双向的作用机制。具体而言，积极身体意象是同伴选择的重要依据(Tylka, 2012)，拥有积极身体意象的个体会倾向于选择与积极身体意象的个体建立社会关系。可能的原因为处于相同社交关系网络中的个体，其身体意象和饮食行为往往具有同质性(Paxton et al., 1999)，进而形成了“积极身体意象-同伴选择-积极身体意象”的循环网络。此外，研究发现，社会文化因素(感知到来自重要他人与媒体的体像压力)比生物因素(BMI)对儿童体像改变策略的选择(如节食或运动)的影响更大(Ricciardelli et al., 2003)。未来研究应注意感知来自重要他人与媒体的压力对儿童积极身体意象及体像改变策略的影响，进而保障儿童的生理与心理健康。

3.3.2 大众媒体

大众媒体是理想体像等社会文化标准及社会期望传播的重要媒介(Levine & Murnen, 2009)。已有研究主要聚焦于大众媒体对身体意象的负面影响(Ren et al., 2018)，即个体暴露在媒体宣扬的“非现实的理想体型”时，会更频繁地进行上行社会比较，导致消极身体意象的产生。近年来，研究者们意识到理想体像的危害性，认为大众媒体应该展示“身体正面”的内容(即不同的体型)，促进大众对“美”的广义定义并接受外貌的多样性(Cohen et al., 2019; Rodgers et al., 2020)，进而使人们直面现实体型(Lazuka et al., 2020)。但也有研究者认为多元审美依旧强调外表的重要性(Cohen et al., 2019)，因此，应该呼吁大众媒体展示“身体中立”的内容(如有关身体功能的图像)，推动大众将注意力从外表到身体多样性和功能性的转变(Rodgers et al., 2020)，进而促进个体对“美”的积极认知。

过去，对大众媒体的研究多聚焦于杂志、电视、音乐影片等传统媒体上(López-Guimerà et al., 2010)。近年来，随着互联网的发展和应用程序的全球化使用，本领域的研究开始转向社交媒体。当下，社交媒体已成为个体社会交往的重要工具(史攀等, 2020)，也逐渐成为传播理想体像的重要媒介。有别于传统媒体，社交媒体给用户提供了一个自我展示的平台(如上传自拍照至网络空间)，导致个体更加关注身体形象的评价(顾潇等, 2021)。研究发现，无论是正面反馈还是负面反馈均可能会增加个体自我客体化的风险(Niu et al., 2020)，即以观察者的视角来审视自己的身体，意识到自己的不完美，进而引起消极身体意象的产生。但也有研究发现来自他人的正面评价，尤其是与传统理想体型相悖的正面反馈对个体的积极身体意象具有保护和促进作用(Rodgers et al., 2021)。未来研究应比较社交媒体的类型、评价信息的效价与积极身体意象的关系，探讨可能的心理机制。

3.3.3 价值观念

Swami 和 Abbasnejad(2010)研究发现，传统的性别意识，尤其是与外表和性别有关的传统观念(如贞洁和被动的女性性别角色)，与较低水平的积极身体意象有关。女性主义者认为，女性主义使个体具备了批判传统性别角色以及抵御外在文化压力的能力(Kinsaul et al., 2014)。即女性主义可以帮助女性摆脱传统文化对当代女性的刻板印象(如瘦、纤细)，重新定义自身价值。然而，也有学者并未发现女性主义对积极身体意象的促进作用(Cash et al., 1997; Tiggemann & Stevens, 1999)。可能的原因为女性主义的形成是一个内化的过程，只有高水平的女性主义者才具备抵御文化压力的能力(Tiggemann, 2015)。而内化过程中的女性主义认同对女性具有自我价值和自主意识的促进作用(Anastasopoulos & Desmarais, 2015)。因此，未来研究可以从女性主义认同着手，探究高水平女性主义的形成机制，由此发现积极身体意象的提升路径。

4 积极身体意象的保护作用

相比较消极身体意象的负面影响，积极身体意象于个体而言，具有内外的增益作用。

研究发现，积极身体意象能够提升个体的幸福感，缓解其抑郁、焦虑等负性情绪，维持BMI的稳定并促进健康生活习惯的发生(Andrew et al., 2014)。以身体意象的操作性定义(陈红, 2006)为依据，本研究拟从身体认知、情绪体验和行为调控三个方面就积极身体意象对女性的作用后效进行阐述。

4.1 身体认知

积极身体意象者通过“保护性过滤”机制内化积极信息，如拒绝或重构消极信息(Tylka, 2012; Tylka & Wood-Barcalow, 2015)，达到接纳自己与理想体型不一致的部位，进而欣赏自己身体的独特性。研究发现个体对自己身体的主观认知似乎比其客观指标更为重要(Gillen, 2015)。即相比于客观生物指标(如BMI)，积极身体意象更有益于主体的身心健康。可能的原因为身体意象是元认知的影响因素之一(Powell et al., 2015)。研究发现对于女性肥胖者而言，积极身体意象者比消极身体意象者的元认知活动效率更高，更有毅力进行持续的减重行为 (Nejati et al., 2017)。即积极身体意象者具有高水平的自尊，其自我价值感来源更为广泛，能将对身体的积极知觉转化为整体自我认知，更重视身体的功能性而不是美学特征(Andrew et al., 2014)。

4.2 情绪体验

一方面，积极身体意象可以直接促进个体积极情绪体验的产生。研究发现积极身体意象与沮丧和抑郁呈负相关关系，与快乐的情绪体验正相关(Andrew et al., 2014)，并能够显著预测个体的幸福感(Swami et al., 2018)。另一方面，积极身体意象可以通过情绪调节方式的中介作用，间接促进积极情绪体验的获得。具体而言，情绪调节是指个体在情绪唤醒时对情绪的强度、持续时间和表达方式进行监控、评估和调整的过程(Gross & Thompson, 2007)。作为情绪调节的子概念，认知情绪调节是指个体处理情绪唤醒性信息时所采用的有意识的认知方式(McComb & Mills, 2021)，包括反刍、灾难化、自我责备和责备他人四种非适应性的认知情绪调节策略，以及接受、积极重新关注、调整规划、观点采择和积极重评五种适应性的认知情绪调节策略。研究发现积极身体意象可以促进个体适应性的认知情绪调节策略的选择(Nejati et al., 2017)。未来研究还可以以情绪调节的阶段模型(Gross & John, 2003)为基础，探讨先行关注策略和反应关注策略与积极身体意象的关系。

4.3 行为调控

积极的身体意象可以预测健康行为的发生。研究发现积极的身体意象有助于个体意识到内在需求以及自我照顾行为的发生(Tylka, 2012)，如冥想、适度的运动和休息等。同时，积极身体意象能够正向预测个体的直觉进食水平(陈曦梅等, 2020)。所谓直觉进食是指个体根据内部生理线索以进食的一种行为，即饥饿时进食，饱腹时停止进食，且不受外部因素及情绪的影响(Tribole & Resch, 1995)。可能的原因为积极身体意象者具有高水平的内感受精确性，对内部生理线索更敏感(Duschek et al., 2015)。此外，积极身体意象能负向预测吸烟、饮酒或物质滥用等行为的发生(Andrew et al., 2014)。可见，积极身体意象有助于个体

健康饮食行为习惯的形成，避免成瘾行为的发生，而内感受是可能的且具有潜在研究价值的重要因子。

5 积极身体意象的提升

随着积极心理学的发展，研究者们将注意力由消极身体意象的缓解转移至积极身体意象的提升，本研究拟对使用较多的功能性聚焦干预与基于自我同情的干预进行阐释，并明晰两者的区辨关系。

5.1 功能性聚焦干预

身体外观包括体重、尺寸等指标，且易通过与社会理想体型的对比引发上行社会比较(Ren et al., 2018)。因此，对身体外观的过度关注并无益处，通常会加重个体对自身外观缺点的关注，进而削弱身体满意度(Fredrickson & Roberts, 1997)。而身体功能则泛指身体的效能，包含人们可以从中获得的满足感(Alleva et al., 2014)。研究发现通过关注身体功能，个体容易对身体产生积极的情感体验，进而促进对身体的认知重构(Tylka & Wood-Barcalow, 2015)。可能的原因为对身体功能的关注有助于个体运动、与他人交流及加速代谢等行为的发生(Alleva et al., 2015)，通过生理与心理的相互作用，促成对身体的接纳、尊重和欣赏。

基于此，Alleva 等(2015)开发了提升个体积极身体意象水平的功能性聚焦干预项目(functional-focused intervention, FFI)。该项目通过每周 3 次、每次至少 15 分钟的在线写作任务，使人们将注意力聚焦于自己的身体功能。具体的干预步骤包括：首先，向参与者简要介绍身体的功能，包括一系列身体功能的例子；接着进行三个结构化的写作任务，内容包括身体的感官和身体能力、健康和创造性活动以及自我护理和与他人交流，参与者需要对每项任务中的身体的功能及重要性进行描述，如在与人交流过程中，身体起着信息传递的作用(即肢体语言)。已有研究证实了 FFI 在类风湿关节炎患者(Alleva et al., 2018)和非临床被试(Ziemer et al., 2019)中的适用性与干预效果，结果显示干预组的积极身体意象水平有了显著的提升，包括身体欣赏、对身体的尊重以及对身体功能的满意度。

5.2 基于自我同情的干预

自我同情是指个体在面临不足、失败或痛苦时，仍对自己抱有同情和怜悯的能力(Neff, 2003)。研究发现，自我同情与身体不满意度、身体羞耻感显著负相关(Ferreira et al., 2013)，与身体欣赏、身体自尊显著正相关(Burychka et al., 2021)。基于自我同情的干预(self-compassion-based intervention, SCBI)是积极身体意象最常用的提升策略之一(Guest et al., 2019)。基于此，Neff 和 Germer(2013)开发了为期 8 周的正念自我同情项目(the mindful self-compassion program)。随后，Albertson 等(2014)将干预时间缩短至 3 周，研究发现，干预组的自我同情和身体欣赏水平显著提升，身体不满意度、身体羞耻和源于外貌的自我价值感显著减少，但是样本流失严重(48%)，影响了结论的有效性。对此，Toole 和 Craighead(2016)将干预周期缩短至 1 周，每天 20 分钟，包含三项练习任务，在第 1 至 3 天

进行自我同情的身体扫描练习，第 4 至 5 天进行深呼吸练习，第 6 至 7 天进行针对身体的慈悲冥想练习，结果显示完善后的提升方案具有同效性，且弥补了样本流失的问题。

5.3 FFI 与 SCBI 的比较

FFI 和 SCBI 同属于线上干预训练，又名便携式疗法(Germer & Neff, 2013)，具有跨地域与跨时间的便携性和良好的生态效度。但是比起线下传统的干预训练，线上干预需要参与者具有更高的依从性以及更多的主动反馈。

相比较而言，FFI 与 SCBI 有如下区别：其一，在性质和形式上，FFI 以自主在线团体辅导的形式进行，而部分 SCBI 需要线下与线上干预结合进行，如 Toole 和 Craighead(2016)的实验室与线上干预研究；其二，在理论基础上，FFI 以身体意象理论为依据，通过对身体功能的关注以认识到身体的重要性与个体差异性。而 SCBI 以自我同情为核心，即通过对身体的扫描与感受，以怜悯之心来应对自己的不完美，即前者更强调认知性，而后者则体现了情绪体验的主导性；其三，FFI 的有效性更强，而 SCBI 的应用与推广更具优势(Guest et al., 2019)。

然而，积极身体意象的提升策略与测量工具的现状类似，研究者们只针对积极身体意象的部分特征与属性进行了评估与干预，因此存在一定的局限性。未来研究应以积极身体意象的完整特征与影响因素(如内感受)为基础和切入点，注意对提升策略适用性与有效性的评定，提升干预训练的时效性与便携性，如通过手机应用程序并配合穿戴设备，使积极身体意象的提升更为日常化与个性化。

6 问题与展望

积极身体意象是个体心理健康的重要保护因子，引导个体形成积极身体意象应得到大众的重视(Bucchianeri et al., 2014)。积极身体意象并不是消极身体意象的对立面，它是一个多面的结构，包含但不限于身体欣赏。已有研究多以女性为研究对象，但是忽略了积极身体意象的性别差异，以及男性对女性积极身体意象建构的影响。与此同时，积极身体意象是发展变化的(Milton et al., 2021)，当前的横断研究并不能详细地阐释消极身体意象到积极身体意象的转变机制，并忽略了积极身体意象提升策略的内容完整性与对象适用性，特别是重要他人(尤其是父母)对个体积极身体意象的影响。此外，由于积极身体意象的文化差异(Todd & Swami, 2020)，编制中国化的测量工具尤为重要。以现有的成果为基础，未来研究可以从以下方面着手。

其一，未来研究可基于交叉理论(Else-Quest & Hyde, 2016)，丰富积极身体意象的理论模型，并通过建构积极身体意象的生物-心理-社会模型加深人们对其前因后果的认识。首先，目前关于积极身体意象的研究主要集中于年轻白人女性，而缺乏对其他性别、种族、阶层、性取向群体以及变量间交互作用的关注。研究发现异性恋、同性恋及双性恋群体的身体满意度是存在差异的，其中，双性恋群体的外貌压力更大(Hazzard et al.,2022)。因而未

来研究还应纳入性取向的多水平比较，并探究不同文化背景下，污名化对性少数群体积极身体意象的影响机制。进一步多元回归分析发现，性别、种族和文化背景(Brady et al., 2017)以及性别、国籍和性取向(Almeida et al., 2022)对身体意象存在交叉影响。那么，对于相同性别、种族与性取向的个体，人们是否还会由于社会经济地位与 BMI 及内感受的不同，而存在积极身体意象的水平差异？其次，生物因素、心理因素与社会因素对个体身体意象的影响是交互的且有差异的。如研究发现，心理因素和社会文化因素(如消极情绪体验、感知到的瘦体像压力)比生物因素(如体重的变化)对产后女性身体意象的影响更大(Welsh, 2009)，这不仅有助于对产后女性身体意象的结果变量的理解(如饮食行为的变化是受到了瘦体像压力的影响)，而且有助于产后护理方案的科学制订。因此，未来研究在丰富人口学变量对积极身体意象影响的同时，还应注意被试的多样性与身份交叉性，以及影响因素的比较与交互作用。

其二，探究积极身体意象的发展特点，明确其发生机制。现有研究大多采用横断研究设计，无法揭示积极身体意象的成因。然而，积极身体意象的建构是一个变化的过程，具有毕生发展性(Milton et al., 2021)。研究发现女孩在 5-8 岁时便有了节食意识(Dohnt & Tiggemann, 2006)，并在 8-11 岁产生了对身体的不满意(Field et al., 2001)。随后，个体的消极身体意象在青春期早期达到峰值，而后稳定至成年期(Nelson et al., 2018)。并在 18-21 岁之间完成从消极身体意象到积极身体意象的转变(Gattario & Frisén, 2019)。而这是否与个体的执行功能有关？即随着个体认知灵活性、工作记忆与抑制控制能力的发展，人们可能对身体外观的评价具备了多面性，并能抑制对负面身体信息的注意偏向和记忆加工。因此，未来研究可以通过纵向追踪设计并结合回忆法，如对身体意象转变的经历进行回忆和复述(Gattario & Frisén, 2019)，进一步探究身体意象的年龄特征及与执行功能的关系，明确积极身体意象的发生机制。

其三，优化提升策略的内容与适用性，注意家庭因素的防治作用。当前提升策略缺乏对积极身体意象完整特征、适用性和家庭因素的考虑。首先，现有提升策略以身体欣赏为干预核心，无论是 FFI 抑或 SCBI 都旨在提升人们对身体功能重要性的认知与情绪体验，缺乏对其他特征的考虑和检验。如对积极身体意象效用特征的考虑，是否可以通过点探测任务和视觉搜索任务引导个体形成对积极身体特征的注意偏向，达到身体自尊的提高，并通过认知共情和情绪共情的训练，提升主体的亲社会行为水平，进而反作用于个体的积极身体意象？同时，当前项目缺乏对男性、45 岁以上女性及 11 岁以下儿童适用性的关注(Guest et al., 2019; Guest et al., 2022)。如对于 11 岁以下的儿童，FFI 的写作任务可能存在一定的难度，而 SCBI 的正念干预需要儿童具有良好的注意品质，即有意识地、不予批判地专注当下。此外，应注意提升策略对于临床被试与非临床被试的适用性与有效性的检验，如 FFI 与 SCBI 是否也适用于对体像障碍患者的干预？有效性怎么样?能否与认知行为疗法相结合提升治疗效果？其次，缺乏对微观系统的考虑。研究发现家庭教养方式会影响儿童积极身

体意象的构建和健康饮食习惯的习得(Carbonneau et al., 2021)。并且，绝大多数父母在意识到体型对儿童身体意象的影响之后，并未进行及时的干预，甚至给予他们负面的反馈(Liechty et al., 2016)。可见，父母的参与以及童年期的正面反馈比后期的干预更重要。未来研究应以积极身体意象的完整特征为依据，并考虑家庭因素与干预对象的人口学差异，保障提升策略的全面性、适用性与时效性。

其四，考虑中西方的文化差异，助推积极身体意象的中国化研究。现有研究多沿用西方的测量工具与结论，缺乏对中西方文化差异的考虑。研究发现东西方的积极身体意象存在较大的文化差异(Todd & Swami, 2020)。具体而言，西方文化对身体外观的关注主要集中于体重和体型，而我国文化还强调相貌、身高等指标(Chen et al., 2006)。与此同时，西方文化强调女性的肌肉发达程度(Bozsik et al., 2018)，而我国女性更追求身材的纤细(Stojcic et al., 2020)。此外，Jackson 等(2020)发现亚洲媒体比西方媒体具有更明显的外貌偏好。一方面，尽管 BAS 具有良好的跨文化适用性，但是它并不能反映积极身体意象的完整特征以及文化差异，应结合我国的文化背景对 BAS 进行修订(如增加有关相貌与身高的评价)甚至开发新的测量工具，以提升工具的解释率。另一方面，应引导媒体传递积极的审美标准，促进人们对美的广义定义。因此，未来研究应以我国的文化为背景，建构中国化的积极身体意象结构与评估工具，引导大众形成健康的身体意象，助推积极身体意象的中国化研究。

参考文献

陈红. (2006). *青少年的身体自我: 理论与实证*. 北京: 新华出版社.

陈曦梅, 罗一君, 陈红. (2020). 友谊质量与青少年直觉进食: 链式中介模型及性别差异. *心理学报, 52*(4), 485–496.

顾潇, 王玉慧, 雷雳. (2021). 社交媒体中自拍相关行为对身体映像的影响. *心理科学进展, 29*(8), 1497–1507.

李晴晴, 刘毅. (2018). 身体意象失调的成因: 基于“镜中自我”的视角. *心理科学进展, 26*(11), 2013–2023.

马敬华, 王葵, 崔玉庆. (2020). 外表社会压力与身体欣赏：自悯的调节效应. *中国临床心理学杂志, 28*(5), 960–964.

蒲佳佳, Jackson, T. (2016). 神经性厌食症的生物-心理-社会模型. *心理科学进展, 24*(12), 1873-1881.

史攀, 黄于飞, 张翰之, 冷雪晨, 陈红. (2020). 消极身体意象对青少年的负面影响. *心理科学进展, 28*(2), 294–304.

张静, 陈巍. (2021). 对话心智与身体: 具身认知的内感受研究转向. *心理科学, 44*(1),30-36.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3), 444–454.

Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image, 19*, 79–88.

Alleva, J. M., Diedrichs, P. C., Halliwell, E., Peters, M. L., Dures, E., Stuijfzand, B. G., & Rumsey, N. (2018). More than my RA: A randomized trial investigating body image improvement among women with rheumatoid arthritis using a functionality-focused intervention program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(8), 666–676.

Alleva, J. M., Martijn, C., Jansen, A., & Nederkoorn, C. (2014). Body language: Affecting body satisfaction by describing the body in functionality terms. *Psychology of Women Quarterly, 38*(2), 181–196.

Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image, 15*, 81–89.

Almeida, M., Santos, C. G., Júnior, M. L. O., Brown, T. A., de Carvalho, P. H. B. (2022). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among Brazilian cisgender gay and bisexual men. *Body Image, 42*, 257–262.

Anastasopoulos, V., & Desmarais, S. (2015). By name or by deed? Identifying the source of the feminist stigma. *Journal of Applied Social Psychology, 45*(12), 226–242.

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2014). An extension of the acceptance model of intuitive eating in adolescent girls: A role for social comparison? *Journal of Eating Disorders, 2*(1), O40.

Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 486–497.

Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*(3), 285–297.
Badoud, D., & Tsakiris, M. (2017). From the body's viscera to the body's image: Is there a link between interoception and body image concerns? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 77, 237-246.
Bellard, A., Urgesi, C., & Cazzato, V. (2021). Self-body recognition and attitudes towards body image in younger and older women. *Archives of Women's Mental Health, 25*(1), 1–13.
Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B., & Lundgren, J. D. (2018). Thin is in? Think again: The rising importance of muscularity in the thin ideal female body. *Sex Roles, 79*(9–10), 609–615.
Brady, J. L., Kaya, A., Iwamoto, D., Park, A., Fox, L., & Moorhead, M. (2017). Asian American women's body image experiences: A qualitative intersectionality study. *Psychology of Women Quarterly, 41*(4), 479–496.
Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. R. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Mental Health, 13*(2), 64–69.
Burychka, D., Miragall, M., & Baos, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica, 61*(1), 248–261.
Calzo, J. P., Sonneville, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health, 51*(5), 517–523.
Casale, S., Giovannetti, S., Prostamo, A., & Fioravanti, G. (2021). Translation and validation of an Italian version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image, 37*, 1–5.
Carbonneau, N., Hamilton, L., & Musher-Eizenman, D. R. (2021). From dieting to delight: Parenting strategies to promote children's positive body image and healthy relationship with food. *Canadian Psychology, 62*(2), 204–212.
Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles, 36*(7–8), 433–447.
Chen, H., Jackson, T., & Huang, X. (2006). The Negative Physical Self Scale: Initial development and validation in samples of Chinese adolescents and young adults. *Body Image, 3*(4), 401–412.
Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). Body positivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image, 29*, 47–57.
Corda, E., Bandecchi, C., Deiana, V., Pintore, S., Pinna, F., Pusceddu, R., ... & Carpiniello, B. (2016). Body image and gender role perceived in gender dysphoria: Cross-sex hormone therapy effects. *European Psychiatry*, *33*(S1), S589.
Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(2), 141–151.
Duschek, S., Werner, N. S., Reyes del Paso, G. A., & Schandry, R. (2015). The contributions of interoceptive awareness to cognitive and affective facets of body experience. *Journal of Individual Differences*, *36*(2), 110-118.
Else-Quest, N. M., & Hyde, J. S. (2016). Intersectionality in quantitative psychological research. *Psychology of Women Quarterly, 40*(2), 155–170.
Emanuelsen, L., Drew, R., & Köteles, F. (2015). Interoceptive sensitivity, body image dissatisfaction, and body awareness in healthy individuals. *Scandinavian Journal of Psychology*, *56*(2), 167-174.
Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors, 14*(2), 207–210.
Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Paediatrics, 107*(1), 54–60.
Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206.
Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image, 28*, 53–65.
Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, *104*, 65-74.
Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856–867.
Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development, 51*(3), 202–224.
Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image, 13*, 67–74.
Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362.
Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations.* In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. Guilford Press.
Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image, 42*, 58–74.
Guest, E., Costa, B., Williamsona, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image, 30*, 10–25.
Hakulinen, C., Elovainio, M., Batty, G. D., Virtanen, M., Kivimäki, M., & Jokela, M. (2015). Personality and alcohol consumption: Pooled analysis of 72,949 adults from eight cohort studies. *Drug and Alcohol*

Dependence, 151, 110–114.
Hazzard, V. M., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., Murray, S. B., & Frederick, D. A. (2022). Measurement invariance of body image measures by age, gender, sexual orientation, race, weight status, and age: The US Body Project I. *Body Image*, *41*, 97-108.
Jackson, T., Cai, L., & Chen, H. (2020). Asian versus Western appearance media influences and changes in body image concerns of young Chinese women: A 12-month prospective study. *Body Image, 33*, 214–221.
Kinsaul, J., Curtin, L., Bazzini, D., & Martz, D. (2014). Empowerment, feminism, and self-efficacy: Relationships to body image and disordered eating. *Body Image, 11*(1), 63–67.
Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K., & Harriger, J. A. (2020). Are we there yet? Progress in depicting diverse images of beauty in Instagram's body positivity movement. *Body Image, 34*, 85–93.
Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 9–42.
Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., Harrison, K., & Team, S. K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: Exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preschoolers. *Body Image, 19*, 68–78.
López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchezcarracedo, D., & Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology, 13*(4), 387–416.
Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., & Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake? *Nutrition, 30*(4), 403–409.
Mccomb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image, 38*, 49–62.
McLaren, L., Kuh, D., Hardy, R., & Gauvin, L. (2004). Positive and negative body-related comments and their relationship with body dissatisfaction in middle-aged women. *Psychology & Health, 19*(2), 261–272.
Milton, A., Hambleton, A., Roberts, A., Davenport, T., Flego, A., Burns, J., & Hickie, I. (2021). Body image distress and its associations from an international sample of men and women across the adult life span: Web-based survey study. *JMIR Formative Research, 5*(11), e25329.
Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.
Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44.
Nejati, S., Rezaei, A. M., Moradi, M., & Esfahani, S. R. (2017). Metacognitive beliefs and emotion regulation strategies: Obese women with negative and positive body images. *Journal of Research & Health, 7*(3), 826–833.
Nelson, S., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body-esteem from adolescence to emerging adulthood. *Developmental Psychology, 54*(6), 1159–1171.
Niu, G., Sun, L., Liu, Q., Chai, H., Sun, X., & Zhou, Z. (2020). Selfie-posting and young adult women's restrained eating: The role of commentary on appearance and self-objectification. *Sex Roles, 82*(3–4), 232–240.
Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology, 108*(2), 255–266.
Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2015). Self-affirming trait kindness regulates disgust toward one's physical appearance. *Body Image, 12*, 98–107.
Ren, L. L., Xu, Y. Y., Guo, X., Zhang, J., Wang, H., Lou, X. M., Liang, J. P., & Tao, F. B. (2018). Body image as risk factor for emotional and behavioral problems among Chinese adolescents. *BMC Public Health, 18*(1), 1179.
Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J. (2003). A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *24*(4), 475-495.
Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the five-factor traits. *Eating Behaviors, 11*(4), 211–216.
Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M., & Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed? *Developmental Psychology, 50*(5), 1315–1330.
Rodgers, R., Meyer, C., & McCaig, D. (2020). Characterizing a body positive online forum: Resistance and pursuit of appearance-ideals. *Body Image, 33*, 199–206.
Rodgers R. F., Paxton S. J., & Wertheim E. H. (2021). Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. *Body Image, 38*, 10–36.
Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, *9*(1), 137-144.
Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body image and sociocultural predictors of body image dissatisfaction in Croatian and Chinese women. *Frontiers in Psychology, 11*, 731.
Striegel-Moore, R. H., & Cachelin, F. M. (1999). Body image concerns and disordered eating in adolescent girls: Risk and protective factors. In *Beyond appearance: A new look at adolescent girls.* (pp. 85-108). American Psychological Association.
Swami, V., & Abbasnejad, A. (2010). Associations between femininity ideology and body appreciation among

British female undergraduates. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 685–687.
Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image, 5*(1), 122–127.
Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, *5*(3), 322-325.
Swami, V., Todd, J., Goian, C., Tudorel, O., & Vintil, M. (2021). Psychometric properties of a Romanian translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS). *Body Image, 38*, 210–218.
Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology, 158*(5), 541–552.
Swami, V., Tran, U. S., Brooks, L. H., Kanaan, L., Luesse, E. M., Nader, I. W., ... & Voracek, M. (2013). Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual-ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology*, *54*(2), 146-151.
Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image, 14*, 168–176.
Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology, 37*(2), 243–253.
Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image, 10*(4), 624–627.
Tiggemann, M., & Stevens, C. (1999). Weight concern across the life-span: Relationship to self-esteem and feminist identity. *International Journal of Eating Disorders, 26*(1), 103–106.
Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter*. New York: St. Martin's Press.
Todd, J., & Swami, V. (2020). Assessing the measurement invariance of two positive body image instruments in adults from Malaysia and the United Kingdom. *Body Image, 34*, 112–116.
Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). Brief self-compassion meditation training for body image distress in young adult women. *Body Image, 19*, 104–112.
Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 2*, 657–663.
Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118–129.
Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image, 14*, 130–145.
Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The Journal of Genetic Psychology, 164*(2), 241–252.
Welsh, A. C. (2009). *A biopsychosocial model of body image in new mothers*. University of Maryland, College Park.
Williams, E. F., Cash, T. F., & Santos, M. T. (2004). Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. *38th Annual Association for the Advancement of Behavior Therapy*, 285-297.
Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*(2), 106–116.
Ziemer, K. S., Lamphere, B. R., Raque-Bogdan, T. L., & Schmidt, C. K. (2019). A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness, 10*(1), 66–77.

The determinants and consequences of positive body image and its promotion strategies

YANG Chao[1], DONG Zhijie[1], WEN Haoyan[1], ZHOU Yizhou[2], WANG Yanli[3], YUAN Fangzhou[1]

([1] School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang 550025, China)

([2] School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing 401331, China)

([3] School of Education Science, Jiangsu Normal University, Xuzhou 22116, China)

Abstract: Positive body image refers to the individual's cognitive acceptance of his own body, and the appreciation of the uniqueness and function of the body, as well as the active processing and protection of body evaluation information, which has the effect of internal and external gain on the individual. Taking the biopsychosocial model and the operational definition of body image as the theoretical framework, the study found that positive body image is affected by biological factors such as gender, age, and body mass index, psychological factors such as personality factors, cognitive mode, and interoception, as well as socio-cultural factors such as important

others, mass media, and values, and has a protective effect on individual physical cognition, emotional experience, and behavior regulation, among which the body mass index, neuroticism, and perception of pressure from important others and mass media are prominent. Psychological and sociocultural factors have a greater influence on an individual's positive body image than biological factors. At the same time, functional-focused intervention and self-compassion-based intervention have become the two most commonly used promotion strategies, the former is more effective, while the latter has more advantages in the application and promotion. Future research can enrich the theoretical model of positive body image based on intersection theory, explore its development characteristics and occurrence mechanism, optimize the content and applicability of promotion strategies, pay attention to the prevention and treatment effect of family factors, and promote the study of positive body image in China.
Keywords: positive body image, negative body image, promotion strategies